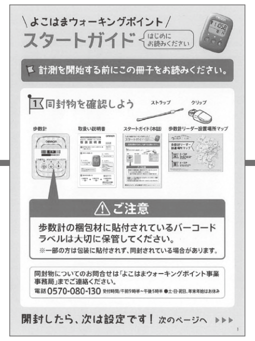
OMRON

よこはまウォーキングポイント事業向け

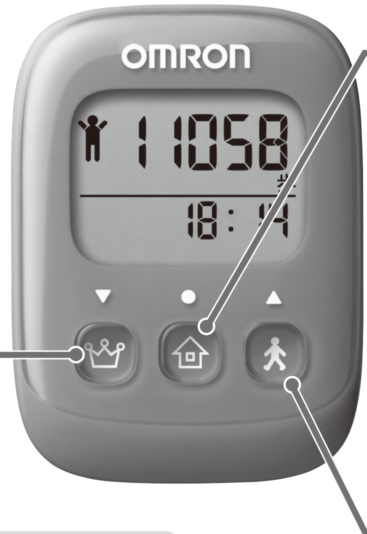
オムロン 歩数計 HJ-326F
取扱説明書

1 まずはじめに「スタートガイド」をご覧ください


＼よこはまウォーキングポイント／
スタートガイド はじめにお読みください
計測を開始する前にこの冊子をお読みください。
1 同封物を確認しよう

ご注意
歩数計の梱包材に貼付されているバーコードラベルは大切に保管してください。
※一部の方は包装に貼付されず、同封されている場合があります。
同封物についてのお問合せは「よこはまウォーキングポイント事業事務局」までご連絡ください。
電話 0570-080-130 受付時間/午前9時半～午後5時半 ●土･日･祝日、年末年始はお休み
開封したら、次は設定です！ 次のページへ ▶▶▶

2 ボタンの使い方



⌂／● ボタン

もとにもどる

♕／▼ ボタン

マイベスト歩数
1～3位

🚶／▲ ボタン

押すと以下の順で表示が切り替わります。

❶歩数・時刻表示
❷歩数・歩行距離表示
❸消費カロリー・脂肪燃焼量表示
❹しっかり歩数・
しっかり歩行時間表示
❺ 前日の測定値
※初期設定の表示項目です

重要

♕ と 🚶 は同時に長押ししないでください。
データが消去されます。

3 基本的な使い方

測定データはパソコンでも確認できます。

①装着する ☞ 4 へ → ②測定する ☞ 5 へ → ③結果を見る ☞ 6 へ

Webからのお問い合わせ

個人ページへログイン後、「サポートデスク（お問い合わせはこちらから）」からお問い合わせください。
※ログイン方法は「スタートガイド」をご覧ください。

安全上のご注意

安全にご使用いただくために必ずお読みください。

- ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

■ 警告、注意について

⚠警告　誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。

⚠注意　誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

■ 図記号の例

❗（必ず守る）●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）

⃠（禁止）⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

⚠警告

❗必ず守る

- 減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。
- 画面の確認は、安全な場所でおこなってください。
- 運動中に身体に疲れや痛みを感じたら必ず休憩をとってください。もし痛みや不快が続くようであれば、直ちに運動を中止し、医師の診察を受けてください。
- 電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
・乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込むと短時間で食道に穴が開くなど重症化することがあります。電池を飲み込んだときは無理に吐かせようとせずに、すぐに医師の診察を受けてください。

⃠禁止

- 電池を加熱したり、火の中に入れたりしないでください。

⚠注意

⃠禁止

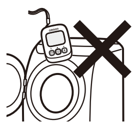
- 本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。
・けがの原因になります。

❗必ず守る

- 電池の ⊕⊖ 極を正しく入れてください。
指定の電池を使ってください。

お願い

- 分解や改造をしないでください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり踏んだりしないでください。
- **本体は防滴構造です。汗が付着しても、小雨にぬれても問題ありませんが、防水ではありませんので洗ったり、水中に入れたりしないでください。故障の原因になります。**
- 使用済みの電池は、端子⊕⊖をセロハンテープで覆い絶縁してから、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
- 本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。



おもな仕様

販売名	オムロン 歩数計　HJ-326F　サンポスキャン
電源電圧	DC3V（リチウム電池 CR2032×1個）
設定	体重　30～136kg　：1kg単位 身長　100～199cm　：1cm単位 歩幅　30～120cm　：1cm単位 日付　2014年1月1日～2039年12月31日 時刻　0:00～23:59　：24時間表示
使用環境	温度：−10～+40℃　データ転送時：+5～+35℃ 湿度：30～85%RH
メモリ	表示メモリ　前日分 本体記録メモリ　42 日分
通信方式	NFC-F（ISO/IEC 18092 準拠）
電池寿命	約6 カ月（当社試験条件による）
外形寸法	縦 約57 × 横 約42 × 厚さ 約13 mm
質量	約 23g（電池含む）

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書きにしたがった正常な使用状態で、商品発送後1年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロン お客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お届け後の落下・水没などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）本体以外の消耗部品。
   （ホ）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （ヘ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

品質保証書

通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定範囲内で無償修理または交換致します。

よこはまウォーキングポイント事業
オムロン歩数計
HJ-326F サンポスキャン

ご芳名

ご住所

電話番号

生年月日

※参加申込書に記載した内容をご記入ください。

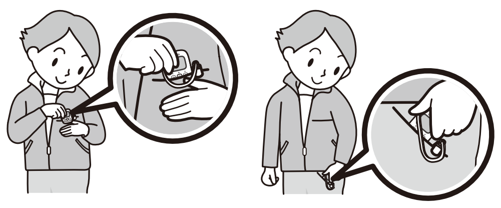
製品・修理に関するお問い合わせ

お願い　最初に“よこはまウォーキングポイントの歩数計”とお伝えください。

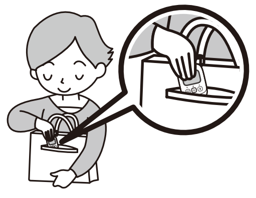
オムロンお客様サービスセンター
〒515-8503 三重県松阪市久保町1855-370
※受付時間（祝日を除く月～金）9:00～17:30
※都合によりお休みをいただいたり、
受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

TEL 通話料無料 0120-25-6606
FAX 通信料無料 0120-10-1625

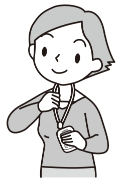
4 装着する



ポケットに入れる



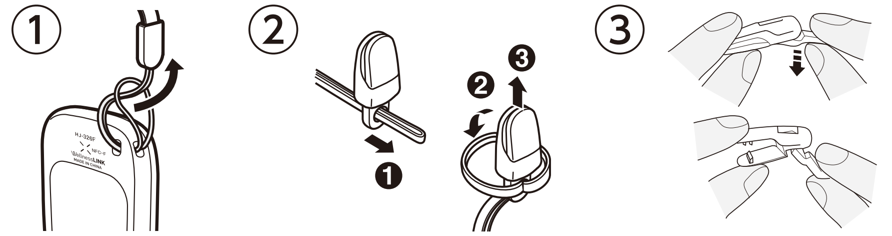
バッグに入れる



首から下げる

重要 ネックストラップは、付属していません。市販のものをご使用ください。

ストラップとクリップの使い方



参考
- 端を軽く押し下げるようにするとクリップの口が開きます。
- 押し上げられない場合は裏返して行ってみてください。

- 落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目じるしにストラップとクリップをご使用ください。
- クリップを開かずに無理に引っ張ると服などに傷をつける原因になります。

5 測定する

正しく装着して、測定しましょう。

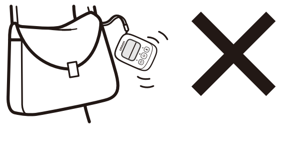
歩数カウントについて

歩き始めは、誤カウントを防ぐため、歩数の表示は増えません。
4秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して表示します。
（歩き始め4秒間の表示は変わりませんが、カウントはしています。）

省電力機能について

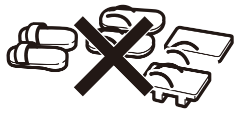
消費電力をおさえるため、ボタンを操作しない状態が5分以上続くと表示が消えます。
♔ ⌂ 🚶 いずれかのボタンを押すと再び表示します。
（表示が消えた状態でも測定しています。）

次のようなとき、正しく測定できない場合があります



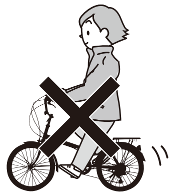
本体が不規則に動くとき

- 腰やバッグからぶら下げたとき
- 不規則な動きをしているバッグの中



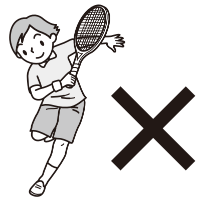
不規則な歩行をしたとき

- すり足のような歩き方、サンダル、下駄、草履などの履物での歩行
- 混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ



振動の多いところで使用したとき

- 乗り物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中の上下振動または横ゆれ



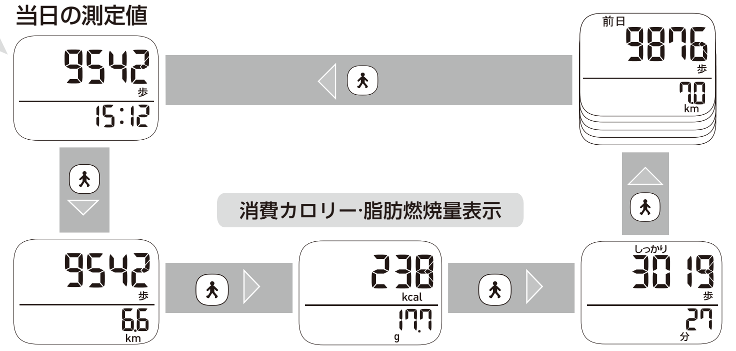
極端にゆっくり歩いたとき

その他
- 立ったり、座ったりする動作
- 歩行以外のスポーツ
- 階段や急斜面の昇り降り

6 結果を見る

🚶 を押すごとに次のように表示内容が切り替わります。

パソコンで設定することで表示を変更することができます。



最初にこの画面が表示されます

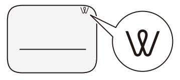
歩数･時刻表示

歩数･歩行距離表示

しっかり歩数･しっかり歩行時間表示

1分間に60歩以上かつ10分以上の継続歩行した歩数と時間を示します。
※10分以上連続歩行した場合、1分以内の休息は“継続歩行”とみなします。

W「ウェルネスリンク」マークが点滅/点灯したら

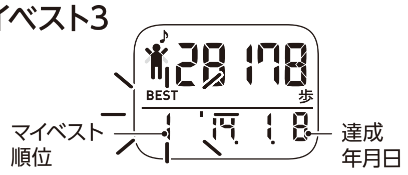


W が点滅／点灯したときは、
すみやかにリーダー設置場所でデータ転送してください。

点滅：未転送の測定記録が34日分以上あります。

点灯：未転送記録が上限（42日分）を超えています。
古い記録から削除されます。マイベスト3記録は削除されません。

♔ を押してマイベスト3（1万歩以上）の値を見る



1万歩以上歩いた日のデータを対象として、
過去最高歩数から上位3つの記録を見ることができます。
♔ を押すとマイベスト3の値と達成年月日を表示します。
♔ を押すごとに、表示内容が切り替わります。

コラム

健康づくりのために

「健康づくりのための身体活動基準2013」（厚生労働省）では、3 METs以上の活動強度で1週間に23 Exの身体活動をおこなうことが健康づくりに適しているといわれています。従って3 METs未満の活動はHJ-326Fで表示するEx 値に含まれません。

指標について

Ex（エクササイズ）とは： 量の単位 （METs ×時間）	身体活動の量を表す単位。身体活動の強さ（METs）に時間をかけたもので、より強い活動ほど短い時間で1 Exとなります。普通歩行（4 km／時）は3 METsですので、1 時間歩行すると3 METs × 1 時間で3 Exとなります。Ex歩数･Ex量データを本体画面に表示できます。
METs（メッツ）とは： 強さの単位	身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。座って安静にしている状態は1.3 METs、普通歩行（4 km／時）は3 METs に相当します。

7 電池を交換する

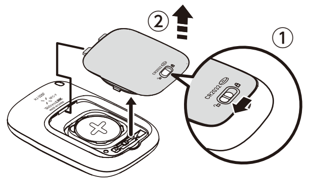
「⌧」点滅/点灯したら、すみやかに新しい電池（CR2032）と交換してください。

点 滅	電池残量が少なくなっています。
点 灯	電池残量が少なくなっています。 歩行のカウントはできません。

参考
- 付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。
- 電池交換すると時刻の再設定が必要です。
- リーダーにのせてデータ転送をすることで、自動で日付設定が修正されます。

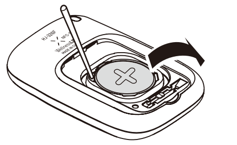
1 電池カバーを外す

① ロックを外す
② 電池カバーを外す



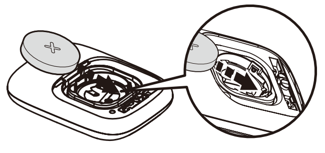
2 電池を取り出す

細くて折れにくい棒（つまようじなど）を差し込み、取り出します。



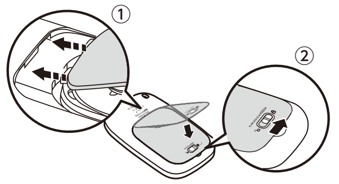
3 電池を入れる

⊕を上にして矢印の方向から先に入れます。
電池端子の下に差し込みます。



4 電池カバーを閉める

① 凸部を先に差し込む
② 電池カバーをロックする



重要
- 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。ショートの原因となります。
- 深夜0:00をはさんで電池を交換しないでください。測定記録が正しく残せない可能性があります。
- 測定値の記録は毎時00分におこなわれます。電池を交換すると毎時00分から電池交換時までの測定値は消去されます。
- 電池を交換したときは、リーダー設置場所でリーダーにのせ時刻を設定し直してください。
- 電池を交換しても過去の測定値とマイベスト3の値は消えません。